

つくってみませんか？

コーンかわりに、いり卵にするとさらにおいしい♪

<千草あえ>

材料(4人分)

油揚げ(油ぬきし短冊1cm幅)	…	25g
ほうれん草(2cmカット)	…	100g
キャベツ(1cmスライス)	…	100g
にんじん(千切り)	…	25g
粒コーン	…	25g
○ごま油	…	小さじ1
○酢	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ2
○しょうゆ	…	小さじ2
○白いりごま	…	小さじ2



作り方

- ① ほうれん草はゆでて、水で冷やし、水を切っておく。
- ② キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。
- ③ ○の調味料を混ぜて、油揚げと野菜、コーンを入れて和えて出来上がり。

